

Günther Gugel

**Handbuch**

**Gewaltprävention in der Grundschule**

**Grundlagen - Lernfelder - Handlungsmöglichkeiten**

Bausteine für die praktische Arbeit

Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V.  
WSD Pro Child e.V.

Online-Handbuch „Gewaltprävention in der Grundschule“  
[www.schulische-gewaltpraevention.de](http://www.schulische-gewaltpraevention.de)  
[www.friedenspaedagogik.de](http://www.friedenspaedagogik.de)

### **Impressum**

Günther Gugel: Handbuch Gewaltprävention in der Grundschule.  
Grundlagen - Lernfelder - Handlungsmöglichkeiten.  
Bausteine für die praktische Arbeit

© 2007 Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V. / WSD Pro Child e.V.

Gestaltung: Manuela Wilmsen, eyegensinn  
Fotos: Jan Roeder, Gauting  
Druck: Deile, Tübingen

Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V.  
Corrensstr. 12, 72076 Tübingen  
[kontakt@friedenspaedagogik.de](mailto:kontakt@friedenspaedagogik.de)  
[www.friedenspaedagogik.de](http://www.friedenspaedagogik.de)

ISBN 978-3-932444-22-7

# Inhalt

Vorwort

Geleitwort

## 1. Gewaltprävention in der Grundschule

1.1 Der Ansatz im Überblick

## 2. Gewalt

2.1 Was ist Gewalt?

2.2 Gewalt in der Schule

## 3. Grundsätze der Gewaltprävention

3.1 Gewaltprävention in der Schule

3.2 Gewaltprävention im Elternhaus

## 4. Lernfelder und Ansatzpunkte

### 4.1 Soziales Lernen

4.1.1 Soziale Wahrnehmung

4.1.2 Emotionale Intelligenz

4.1.3 Kommunikation

4.1.4 Resilientes Verhalten

### 4.2 Konfliktbearbeitung

4.2.1 Konflikte konstruktiv bearbeiten

4.2.2 Schüler-Streitschlichtung

4.2.3 Demokratie lehren und lernen

4.2.4 Regeln etablieren

4.2.5 Sport und Fair Play

### 4.3 In Gewaltsituationen handeln

4.3.1 Umgang mit Gewalt

4.3.2 Sichere Schulwege

4.3.3 Mobbing

4.3.4 Sexualisierte Gewalt

4.3.5 Gewalt in Medien

## 5. Literatur, Internet

# Vorwort

Auch die Grundschule wird von Konflikten und Gewalt in vielfältigen Formen nicht verschont. Wenngleich das Ausmaß im Vergleich zu anderen Schularten (noch) geringer ist, so stellt Gewalt doch auch hier ein gravierendes Problem dar. Verbale Grenzüberschreitungen, Mobbing, Ausgrenzung, Drohungen, Erpressungen oder körperliche Gewaltanwendungen zerstören nicht nur die Grundlagen des Zusammenlebens- und -lernens, sie stellen auch den Lernerfolg in Frage.

Lernen kann nur in einem Klima der Sicherheit und Anerkennung gelingen. Schulische Lernerfolge sind nicht nur von kognitiven Fähigkeiten und Leistungen abhängig, sondern immer auch von sozialen Gegebenheiten. Deshalb berührt Gewaltprävention und Umgang mit Konflikten die Basis des Lernens. Wenn soziales Lernen gefördert, die Kommunikation verbessert und Konflikte konstruktiv bearbeitet werden, so wirkt sich dies unmittelbar auf die Lernerfolge der Schülerinnen und Schüler aus. Darüber hinaus wird Schule zu einem Ort des gewaltfreien Miteinanders, an dem man sich wohlfühlen kann.

Das hier vorgestellte Konzept zur Gewaltprävention an Grundschulen geht weit über herkömmliche Präventionsprogramme hinaus. Es umfasst, auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, einen ganzheitlichen Ansatz, der Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte, aber auch Schulstrukturen einschließt. Verhaltensänderungen sind oft nur möglich und erreichbar, wenn sich auch Verhältnisse, die dieses Verhalten stabilisieren, verändern. Beides muss im Blickfeld sein.

Das Handbuch Gewaltprävention in der Grundschule beinhaltet 18 Bausteine, die das gesamte Feld der Gewaltprävention in der Grundschule abdecken. Das Verständnis von Gewalt und Grundsätze der Gewaltprävention in Schule und Elternhaus bilden die Basis für konkrete Ansatzpunkte. „Soziales Lernen fördern“, „Konflikte konstruktiv bearbeiten“ und „In Gewaltsituationen handeln“ bilden dabei die übergeordneten Bereiche.

Gewaltprävention kann nur Erfolg haben, wenn eine Zusammenarbeit und Vernetzung gelingt und wenn sie langfristig angelegt ist. Wird sie nicht als zusätzliche Aufgabe begriffen sondern als integraler Bestandteil einer Schule, die sich im Rahmen der Schulentwicklung auf den Weg zu einer „guten Schule“ gemacht hat, so lassen sich die Themen der Gewaltprävention in den normalen Schulalltag integrieren und werden zu Selbstverständlichkeiten.

*März 2007, Günther Gugel*

# Geleitwort

Das Thema Gewaltprävention an Schulen ist durch einige spektakuläre Ereignisse wieder in den Vordergrund gerückt worden, sowohl in der Öffentlichkeit als auch bei wissenschaftlichen Diskussionen.

Dabei ist Gewalt an Schulen kein Phänomen der heutigen Zeit. Erpressung von Mitschülern, verbale Gewalt, Raufereien, Schubsen, Drangsalieren, welcher Erwachsene kennt solche Situationen nicht auch noch aus seiner eigenen Schulzeit. Trotzdem war und ist es uns ein Anliegen, zu einem Lösungsansatz beizutragen, indem wir das Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V. beauftragt haben, Lehrmaterialien zum Thema „Gewalt und Gewaltprävention an Schulen“ zu entwickeln und auszuarbeiten.

Das vorliegende Handbuch ist inhaltlich wie auch in seiner Aufmachung sicherlich einzigartig. Es soll Lehrern, Eltern und Schülern eine Hilfe an die Hand geben, mit Konfliktsituationen konstruktiv umzugehen und die Konfliktkompetenz zu fördern. Ziel ist ein respektvoller Umgang, Toleranz gegenüber der Meinung anderer und eine gewaltfreie Kommunikation mit Mitschülern und mit Lehrern.

Auch unser Sicherheitstraining für Kinder basiert auf diesen Grundlagen. Im Vordergrund steht die Förderung des Selbstbewusstseins des Kindes und seine Stärken zu festigen. Aus selbstbewussten Kindern werden verantwortungsbewusste Erwachsene. Ein selbstbewusstes Kind hat eine positive Lebenseinstellung und kann mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen. Es lernt Gefühle und Bedürfnisse zu verbalisieren, aber auch den Mut aufzubringen, nein zu sagen bei negativen Gefühlen.

Um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, ist es vor allem wichtig, auch die Eltern in Gewaltpräventionsprojekte mit einzubeziehen. Denn nur wenn beide – Schule und Eltern – gemeinsam am „gleichen Strang ziehen“, können präventive Maßnahmen erfolgreich sein.

Die vorliegenden Materialien bieten sowohl Lehrern als auch Eltern eine gute Grundlage um das Thema gewaltfreie Konfliktlösung den Kindern gemeinsam nahe zu bringen.

Wir danken in diesem Zusammenhang dem Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V. und insbesondere Günther Gugel, für die hervorragende Ausarbeitung und die gute Zusammenarbeit.

*März 2007, WSD Pro Child e.V.*

## 1.1 Der Ansatz im Überblick

**Die vorliegenden Materialien knüpfen an wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse über wirksame Gewaltprävention an und setzen diese für die pädagogische Praxis um.**

Grundlegende Voraussetzung für alles Lernen ist ein angstfreies Klima, verbunden mit gegenseitiger Akzeptanz und Wohlbefinden.

Die soziale Lernsituation entscheidet über die Möglichkeiten überhaupt Offenheit und Bereitschaft für Lernen entwickeln zu können, also letztlich über den Lernerfolg. Die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung (Neurowissenschaft) untermauern dies eindrücklich: gute Gefühle und Spaß ermöglichen dem Gehirn, besser zu funktionieren und Neugier und Kreativität zu entwickeln.

Gewaltprävention ist deshalb nicht nur normativ begründet, sondern aus pädagogischen und lernpsychologischen Notwendigkeiten heraus unabdingbar. Sie wird – so verstanden – nicht zu einem Zusatzprogramm für engagierte Lehrerinnen und Lehrer, sondern zur Grundlage von Lehren und Lernen.

Der gewaltpräventive Ansatz dieser Materialien geht von folgenden Annahmen und Voraussetzungen aus:

- Gewaltprävention ist integriert in den normalen Unterrichtsverlauf und in den Prozess der Schulentwicklung.
- Es geht nicht um Einzelmaßnahmen, sondern um die Verbesserung der sozialen Schulqualität.

Gewaltprävention umfasst vier zentrale Bereiche:

1. Verbesserung der sozialen Schulqualität.
2. Etablierung und Verdeutlichung von Regeln und Normen des Zusammenlebens.
3. Handeln in akuten Gewaltsituationen.
4. Umgang mit Konflikten, Aufbau eines schulischen Konfliktmanagementsystems.

Untersuchungen zeigen: Gewaltprävention wirkt sich unmittelbar auf Lernmotivation und schulische Leistungen aus. Sie ist somit die Voraussetzung für optimierte Lernbedingungen.

Der Weg zu einer „guten Schule“ (und das bedeutet das oben Ausgeführte) steht in unmittelbarem Zusammenhang mit einer höheren Motivation der



Schülerinnen und Schüler, verbesserten schulischen Leistungen und einer Verminderung von Gewalt an der Schule.

Der Schlüssel zu guten schulischen Leistungen ist ein angstfreies Klassen- und Schulklima, das von gegenseitiger Wertschätzung und Akzeptanz geprägt ist.

Wenn Maßnahmen der Gewaltprävention eingeführt werden, bedeutet dies jedoch noch nicht, dass Probleme schnell und dauerhaft verschwinden. Gewaltprävention benötigt Zeit und einen langen Atem.

Gewaltprävention benötigt ein koordiniertes und vernetztes Vorgehen. Isolierte einzelne Maßnahmen in einer Klasse, ohne Gesamtkonzept und abgestimmtes Vorgehen in der gesamten Schule haben wenig Aussicht auf Erfolg.

#### Bezugspunkte

- Wissenschaftlich abgesicherte Zusammenhänge und Ergebnisse.
- Konzentration auf Basics.
- Nicht Einzelmaßnahmen, sondern Integration in ein Gesamtkonzept von Schulentwicklung.
- Integration in die Diskussion um Schulqualität und „gute Schule“.



Die folgende Übersicht zeigt die Konzeption und die verschiedenen Bausteine der hier angebotenen Materialien zur Gewaltprävention.

## GRUNDLAGEN

### thematisch

#### Gewalt

- Was ist Gewalt?
- Gewalt in der Schule

### schulspezifisch

#### Grundsätze

- Gewaltprävention in der Schule
- Elternarbeit

## LERNFELDER UND ANSATZPUNKTE

### Soziales Lernen fördern

- Soziale Wahrnehmung schärfen
- Emotionale Intelligenz fördern
- Kommunikation verbessern
- Resilientes Verhalten fördern

### Konfliktbearbeitung ermöglichen

- Konflikte konstruktiv bearbeiten
- Schüler-Streitschlichtung
- Demokratie lernen
- Regeln lernen
- Sport und Fair Play

### In Gewaltsituationen handeln

- Umgang mit Gewalt
- Sichere Schulwege
- Mobbing
- Sexualisierte Gewalt
- Gewalt in Medien



# Kooperation und Networking

Gewaltprävention kann nur gelingen, wenn alle Betroffenen einbezogen werden und diese gemeinsam handeln.

Die Bausteine sind so konzipiert, dass sie sowohl die Schulebene, die Klassenebene und die Schülerebene einbeziehen und im Blick haben und darüber hinaus auch die Person der Lehrkräfte und die Eltern berücksichtigen.

## Schulebene

Kern der Schule ist der Unterricht. Aber Schule ist mehr als Unterricht. Deshalb genügt es auch nicht, Gewaltprävention nur und ausschließlich auf der Unterrichts- und Klassenebene zu verankern. Schule ist ein eigenständiger Lebensraum für Schülerinnen und Schüler ebenso wie für Lehrerinnen und Lehrer. Die Berücksichtigung der Schulebene weist auf die Dimension von gemeinsam verantworteten und gelebten Werten und Normen hin. Diese müssen sich klar an den Prinzipien des gewaltfreien, respektvollen und würdevollen Umgangs miteinander orientieren, der Diskriminierung und Herabsetzung ausschließt, die Persönlichkeit aller akzeptiert und respektiert und zum Wohle und zur Förderung aller gestaltet wird.

## Klassenebene

Die Klasse ist der soziale Lebensraum für die Schülerinnen und Schüler. Das Geschehen in der Klasse entscheidet wesentlich über Lernmotivation und Lernerfolg, aber auch über das soziale Miteinander.

Moderne Didaktik vernetzt verschiedene unterrichtliche Aspekte miteinander und fördert ein ganzheitliches Lernen. Die Klasse entwickelt dabei ein eigenes Instrumentarium der Konflikt- und Problembewältigung. Gleichzeitig ist die Klasse auch der Rahmen und der Lernort für eine Vielzahl von Herausforderungen und Aufgaben.

## Schülerinnen und Schüler

Schülerinnen und Schüler sind nicht Objekte von pädagogischen „Maßnahmen“, sondern gestalten selbst und übernehmen die Initiative und Verantwortung. Vielfältige Materialien sollen Schülerinnen und Schüler unterstützen, ihre kommunikativen Fähigkeiten auszubauen, sozial kompetenter zu werden, Gewalt sensibel wahrzunehmen und zivilcouragiert zu handeln.

Dies kann nicht alleine durch Lehr- und Lerneinheiten erreicht werden,



sondern nur in Kombination mit der Modellfunktion von Eltern, Lehrerinnen und Lehrern sowie einer entsprechenden Gestaltung des Schullebens.

Es geht primär um die einzelnen Schülerinnen und Schüler. Sie zu fördern und in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ist ein zentrales pädagogisches Anliegen. Individuelle Hilfe bei (Entwicklungs- und Schul-) Problemen, Unterstützung beim Erlernen zentraler Werte und Normen, von sozialem Verhalten und beim Umgang mit Aggression und Gewalt, haben sich als wichtige Teilbereiche der Gewaltprävention bewährt.

#### **Lehrerinnen und Lehrer**

Für die oben beschriebenen Aufgaben und Anforderungen fällt natürlich den Lehrerinnen und Lehrern eine Schlüsselrolle zu, in der sie initiiierend, gestaltend und koordinierend tätig werden. Dies soll jedoch nicht nur instrumentell in Bezug auf die Umsetzung, die Unterrichtsgestaltung und das Verhältnis zu den Schülern geschehen, sondern auch reflexiv in Bezug auf die eigene Rolle in der Schule, das eigene Berufsverständnis und eigene Reaktions- und Verhaltensmuster besonders, was Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention betrifft.

Deshalb sind zu jedem Themenbereich auch Hintergrundinformationen für Lehrerinnen und Lehrer aufgenommen.

#### **Eltern einbeziehen**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Antigewaltprogramme und Trainingsprogramme zum prosozialem Verhalten letztlich nur dann Erfolg haben, wenn die Eltern einbezogen sind. Einbezogen sein bedeutet mehr als nur informiert sein. Eltern müssen in ihrer eigenen Erziehungskompetenz unterstützt und gefördert werden, sodass Schule und Elternhaus gleiche Ziele verfolgen und nach gleichen Erziehungsgrundsätzen handeln. Deshalb wurden an vielen Stellen spezifische Informationen und Materialien für Eltern integriert und es wurde ein eigener Baustein für Eltern konzipiert.

#### **Umgang mit Komplexität**

Gewaltprävention und der Umgang mit Gewalt bedeuten Umgang mit Komplexität. Komplexe Probleme lassen sich nur lösen, wenn die ganze Organisation lernt und nicht nur einzelne Lehrkräfte oder Eltern. Dies ist eine zentrale Einsicht des Netzwerklernens und der Organisationsentwicklung. Deshalb:

- systemisches Denken statt vorschnelle kausale Bezüge;
- gemeinsam handeln statt isolierte Verhaltenssteuerung;

- von anderen lernen statt alles neu (er)finden zu müssen;
- kollektives Lernen, indem Verantwortung für das größere Ganze übernommen wird statt individualistische Ansätze.

Es geht so um kooperative Lernformen und wertebasiertes Verhalten.

### Verhalten und Verhältnisse

Verhaltensorientierte Ansätze sind wichtig, doch sie allein reichen nicht aus. Oft sind es auch die Umstände, die Verhältnisse, die das unliebsame Verhalten hervorbringen oder stabilisieren. Hier muss der Blick geöffnet und geschärft werden für notwendige Veränderungen im Umfeld.

## Schritte auf dem Weg zur Gewaltprävention

- Eingestehen, dass Probleme und Schwierigkeiten vorhanden sind. Gab bzw. gibt es Probleme mit Gewalt an der Schule? Wie zeigen sich diese? Gab es besondere, herausragende Vorkommnisse?
- Sich verständigen, was unter Gewalt und nicht tolerierbarem Verhalten genau verstanden werden soll.
- Bestandsaufnahme der Situation in der Schule unter Einbeziehung aller Beteiligten (Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler, Hauspersonal, externe Lehr- und Betreuungskräfte). Wo liegen die Probleme? Was geschieht bereits?
- Etablierung einer Steuerungsgruppe aus Lehrkräften und Elternvertretern.
- Qualifizierung der Steuerungsgruppe und einzelner Lehrerinnen und Lehrer durch entsprechende Fortbildungen als Gewaltpräventionsberater bzw. Mediatorin / Mediator.
- Einbeziehung von und Kooperation mit Kinderschutzeinrichtungen sowie Einrichtungen der Jugendarbeit, der Jugendhilfe und der Polizei.
- Sponsoren und zusätzliche finanzielle Mittel finden (Modellprojekte, Teilnahme an Wettbewerben, etc.).
- Entwicklung eines Programms zur Gewaltprävention, das Maßnahmen der Förderung einzelner Kinder, die Klassen und die gesamte Schule umfasst.
- Einen Stufenplan erarbeiten, der die Vorgehensweise detailliert beschreibt. Die Maßnahmen sind vielfältig und beziehen sich:
  - auf einzelne Schüler



- auf gesamte Klassen
- auf das Lehrerkollegium
- auf Elternarbeit
- auf die gesamte Schule
- auf Öffentlichkeitsarbeit.
- Entscheidung treffen, mit welchen Elementen zunächst begonnen wird und welche später folgen sollen.
- Fachliche Begleitung suchen. Maßnahmen der Gewaltprävention sind dann besonders erfolgreich, wenn sie fachlich von Expertinnen und Experten begleitet werden.
- Vernetzung mit anderen Schulen anstreben, ebenso wie die Vernetzung vor Ort bzw. im Stadtteil mit den relevanten Einrichtungen. Beteiligung an bzw. Aufbau eines Runden-Tisches „Gewaltprävention“.
- Gewaltprävention als Teil von Schulqualität verstehen.



## Aufbau und Inhalt der Bausteine

### Aufbau

- Die Bausteine beinhalten in einem ersten Teil einen Problemaufriss, verbunden mit wichtigen Hintergrundinformationen.
- Eine Übersicht über die vorhandenen Materialien mit Kurzhinweisen für einen möglichen Einsatz erleichtert die Orientierung.
- Die Materialien gliedern sich immer in Materialien für Eltern und Lehrkräfte und solche für den Unterricht oder die gesamte Schule.
- Die Informationen für Lehrerinnen und Lehrer reflektieren die spezielle Sicht der Schule, verbunden auch mit Anregungen und Arbeitsmaterialien für Lehrerfortbildung oder zur eigenen Reflexion.
- Die Informationen für Eltern können u.a. im Rahmen von Elternabenden oder als Elternbriefe Verwendung finden.

- Die Ansatzpunkte für den Unterricht zeigen, wie im Rahmen des Unterrichts das Thema aufgegriffen werden kann.
- Der Materialenteil beinhaltet konkrete Unterrichtsvorschläge, Arbeitsblätter, Spiele, Übungen usw.
- Es wurden keine Doppelungen aufgenommen. Dies bedeutet, dass thematische Aspekte oder Arbeitsblätter eines Bausteins, die auch für andere Bausteine wichtig und von Interesse sind, nicht nochmals aufgeführt werden. Zu Beginn jedes Bausteins gibt es jedoch Querverweise auf andere für das Thema relevante Materialien.

## Schlüsselthemen der Gewaltprävention

### Kommunikation

Kommunikationsfähigkeit ist der Schlüssel zum gewaltfreien Handeln. Lernen, Bedürfnisse und Interessen zu formulieren, sich mit Argumenten auseinander zu setzen und das eigene Verhalten reflektieren zu können, sind dabei wichtige Schritte. Kommunikationsregeln gelten dabei für alle: Lehrer, Eltern, Hausmeister, Busfahrer, Kinder, ...

Die Vermittlung grundlegender Kommunikationskompetenzen wird in praktisch allen Streitschlichtungsprogrammen als zentraler Inhalt aufgegriffen. Sie umfassen im wesentlichen

- die Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, also Gespräche, Situationen und Abläufe differenziert wahrnehmen zu können und dabei festzustellen, was wirklich geschieht;
- den Umgang mit den eigenen und mit fremden Emotionen;
- das Erkennen eigener und fremder Reaktionsweisen, die im zwischenmenschlichen Bereich und insbesondere innerhalb einer Konfliktdynamik störend oder hilfreich sind;
- die Fähigkeit, Menschen und Probleme getrennt sehen zu können;
- die Entwicklung von Einfühlungsvermögen;
- die Respektierung des Gegenübers / Konfliktpartners als Person;
- das Erkennen und Formulieren eigener und fremder Interessen;
- die Entwicklung von Möglichkeiten der angemessenen Selbstbehauptung;
- die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel;
- die Fähigkeit zur Metakommunikation.

### Emotionale Intelligenz

Eigene und fremde Gefühle wahrnehmen und verstehen zu können,





Emotionen ausdrücken zu lernen und mit Ärger, Furcht oder Angst umgehen zu können, trägt dazu bei, Gefühle nicht blind ausagieren zu müssen, sondern als wichtige Signale zu begreifen, die auf Problembereiche aufmerksam machen. Empathie ermöglicht ein Mitfühlen und Mitleiden mit anderen und damit eine große Erweiterung einer ansonsten nur Ich-bezogenen Perspektive.

### **Regeln lernen**

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Akzeptanz von sozialen Werten und Normen und der Ablehnung von Gewalt. Die Verinnerlichung von Normen wird durch Konfrontation und Einüben gefördert.

### **Konstruktive Konfliktbearbeitung**

Konstruktive Konfliktbearbeitung ist einer der Kernpunkte von Gewaltprävention. Die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv, d.h. ohne Gewaltandrohung oder Gewaltanwendung und mit der Bereitschaft zum Kompromiss auszugetragen, kann systematisch gelernt werden. Wissen über Konfliktverläufe, aber mehr noch das Üben von Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen tragen hierzu bei. Ritualisierte Abläufe stellen dabei in der Grundschule eine wichtige Hilfe dar. Unterschiedliche Positionen aushalten zu können, Interessen auszuhandeln und auszugleichen, die eigene Meinung sagen zu können usw. sind Teil dieses Prozesses. Dabei geht es darum, die Sachen zu klären und die Personen (Menschen) zu achten, wie es Hartmut von Hentig formuliert hat.

### **Soziales Lernen**

Soziale Kontakte aufbauen und pflegen zu können und dabei prosoziale Verhaltensweisen zu zeigen, sind Zeichen von Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit anderen. Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen Menschen sind äußerst wichtig. Sie stärken das Selbstwertgefühl und sind hilfreiche Unterstützer in Notzeiten. Auch das soziale Engagement in einem Ehrenamt oder die Teilnahme an religiösen oder spirituellen Gruppen wirken als Puffer in Problemlagen.

### **Handeln in Gewaltsituationen**

Der angemessene Umgang mit konkreten Problem-, Konflikt-, und Gewaltsituationen ist Teil des Präventionsansatzes. Bewährte Regeln und Vorgehensweisen zu kennen, stellt zwar keine Garantie für „richtiges Handeln“ dar, kann jedoch die Eigengefährdung und die Gefährdung anderer reduzieren und dazu beitragen, dass Opfer geschützt und Täter zur Rechenschaft gezogen werden können.

